

УДК 37:351.74:796

**ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КУРСАНТОК НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

В. В. Рисник

*курсант 1 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь),
15 взвод*

*Научный руководитель: Ю. В. Воронович,
старший преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

В учреждения высшего образования системы МВД зачисляются абитуриенты, к которым изначально не предъявляются требования к уровню физической подготовленности, что, в свою очередь, создает проблемы с усвоением программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка». В частности наиболее проблемный раздел является «Специально-прикладная физическая подготовка» [1–3].

В соответствии с требованиями учебной дисциплины уровень физической подготовленности курсанток оценивается по следующим нормативам: бег 500 метров; челночный бег 10x10; сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку; подтягивание на низкой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.

С целью повышения уровня физической подготовленности в учебный процесс была введена факультативная дисциплина «Физическая подготовка», в количестве 30 занятий в первом семестре по 45 минут каждое, которые были направлены на развитие основных физических качеств.

В таблице представлены результаты выполнения нормативов курсанток на август–декабрь 2020 года.

Прирост в средних результатах в челночном беге 10x10, подъеме туловища из положения лежа на спине, подтягивании на низкой перекладине, сгибании-разгибании рук в упоре лежа составил 3 %, 9 %, 50 % и 21 % соответственно.

Таблица — Сравнительный анализ результатов по общефизической подготовке курсанток

Нормативы	Показатели августа 2020 года		Показатели декабря 2020 года		Прирост результатов
	результат	оценка	результат	оценка	
Челночный бег 10х10	30,01	5,65	29,1	8	0,99 (3%)
Бег 500 метров	2,32	5,65	-*	-*	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14,2	4,3	17,2	5	3 (21%)
Подтягивание на низкой перекладине	2,87	1,53	4,3	2	1,43 (50%)
Подъем туловища из положения лежа на спине	38,7	7,32	42,1	10	3,4 (9%)

Примечание: *сдача норматива предусмотрена во втором семестре.

Изучив результаты выполнения контрольных нормативов, можно сделать вывод об эффективности факультатива «Физическая подготовка», так как результаты нормативов у курсанток за декабрь выросли по сравнению с августом 2020 года.

1. Каранкевич А. И., Воронович Ю. В. Физическая подготовленность курсантов на начальном этапе профессионально-прикладной физической подготовки: проблемы и пути решения [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)

2. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Скачинский А. П. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)

3. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Симанкова Т. Д. Проблемы исследования пространственного движения в спорте // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Малаховка, 29–30 окт. 2020 г. / Москов. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост.: А. Н. Фураев. Малаховка, 2020. С. 89–94. [Вернуться к статье](#)